

# Salz

Es steht auf jedem Tisch, in jeder Küche und würzt so gut wie alles – selbst in Kuchen und Desserts darf eine Prise nicht fehlen.



## Historie:

Salz – seit jeher ein Zeichen von Reichtum und Macht – galt in Babylon als die "Speise der Götter". Römische Soldaten wurden teilweise in Salz ausbezahlt. Und nicht von ungefähr steckt im Wort Salär (vom französischen salaire = Lohn) das lateinische Wort für Salz: sal. Städte entlang der ehemaligen Salzstraßen wie Schwäbisch Hall, Salzburg oder Bad Reichenhall künden von den Zeiten des großen Salzhandels - etymologisch gehen viele Namen auf das altgriechische Wort für Salz "hals" oder das keltische "hal" zurück. In vielen Kulturen war Salz schließlich Teil der Opfergabe – man konnte den Göttern ja keine ungesalzenen Speisen vorsetzen.

## Charakteristika:

Salz ist weltweit einer der wichtigsten Würzstoffe, da es den Eigengeschmack von Speisen verstärkt und deren Aromen besser hervortreten lässt. Das ist übrigens auch der Grund dafür, weshalb man Süßes wie z. B. Kuchen und Desserts gelegentlich mit einer Prise Salz würzt. Chemisch gesehen besteht Salz zum größten Teil aus Natriumchlorid; reines NaCl wird als Kochsalz bezeichnet. Meist enthalten Salze aber darüber hinaus weitere Inhaltsstoffe, die für den unterschiedlichen Geschmack verantwortlich sind; aus gesundheitlichen Gründen reichert man es teils auch mit Fluor oder Jod an.

Unentbehrlich ist Salz für den menschlichen Organismus. Als Bestandteil des menschlichen Körpers (und aller Organismen) ist es an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, reguliert den Wasserhaushalt, steuert den Blutdruck und spielt auch für Nervensystem, Verdauung und Knochenaufbau eine wichtige Rolle. Ohne Salz könnten Menschen und Tiere nicht überleben. Dabei bleibt der Salzgehalt im Blut mit 0,9 % weitgehend konstant. Und das, obwohl der Mensch mit seiner Nahrung unterschiedliche Mengen Salz aufnimmt. 2 bis 3 Gramm sollten es mindestens sein, eine Menge, die heute durch die tägliche Nahrung weit überschritten wird. 80 % der täglichen Salzzufuhr stecken in Lebensmitteln wie Brot,

Fleisch, Wurst und Käse, nur 20 % entfallen auf das Salzen von Speisen. Große Bedeutung hat Salz auch schon immer als Konservierungsmittel, nicht zuletzt deshalb wurde es zum Symbol für Dauerhaftigkeit und feste Bündnisse (Bibel).

Man unterscheidet Steinsalz, Siede- oder Solesalz und Meersalz. Beim Steinsalz, das unraffiniert eine graue Farbe hat und erst durch weitere Verarbeitung weiß wird, handelt es sich um die bergmännisch abgebauten Verdunstungsrückstände früherer Meere. Siedesalz wird durch Verdampfen von Sole (durch Salzstöcke gepresstes Wasser, das dadurch salzig wird) in geschlossenen Anlagen gewonnen. Meersalz entsteht dadurch, dass ein angelegtes System von flachen Becken mit Meerwasser geflutet wird. Durch Sonneneinstrahlung und Wind verdunstet das Wasser nach und nach und es bilden sich Salzkristalle aus, die man dann mit einer Art Rechen oder Schieber aus Holz an den Rand befördert.

Doch egal, welche Sorte, Salz sollte man immer trocken aufbewahren, denn das häufig enthaltene Magnesiumchlorid zieht Feuchtigkeit an. Abhilfe schaffen hier ein paar Reiskörner im Salzstreuer.

### **Verwendung:**

Salz findet man auf jedem Tisch und in jeder Küche. Man würzt damit Gerichte, entfernt Flüssigkeiten und Bitterstoffe und konserviert Fleisch, Fisch, Gemüse und Wurstwaren.

### **Salzsorten:**

**Feines Tafelsalz:** Es wird auch Sole- oder Speisesalz genannt und ist besonders fein gemahlen. Durch Verdampfung aus in Wasser gelöstem Steinsalz und anschließender Raffination gewonnen.

**Grobes Tafelsalz:** Es wird auch Brezensalz genannt, besitzt flache Kristalle und wird hauptsächlich von der Industrie verwendet. Aus Steinsalz. Gut geeignet für Salzmühlen sowie zum Bestreuen von Backwerk.

**Fleur de Sel de Guérande:** Bei dem aus der Bretagne stammenden Meersalz, übersetzt Salzblume, werden die auf der Wasseroberfläche entstehenden Kristalle von Hand abgelesen, "gepflückt". Zum Kochen ist das feinste und teuerste, leicht mineralisch schmeckende Salz viel zu schade, zur Abrundung des Aromas ist es aber perfekt. Man reicht es offen in Schälchen am Tisch und portioniert es mit den Fingern.

**Sel Marin de Noir-Moutier:** Feuchtes Meersalz, ebenfalls sehr geschätzt. Nicht in einen Salzstreuer füllen!

**Kristallines Meersalz:** Meersalz mit Kristallen, die an Schneeflocken erinnern, ist sehr fein und weich und löst sich sofort auf. Man verwendet es zur Herstellung von Gewürz- und Kräutermischungen und findet es mitunter auch in Supermärkten. Sehr dekorativ in durchsichtigen Salzmühlen.

**Grobes Meersalz:** Wird auch "le gros sel" genannt und hat oft eine braun-gräuliche Farbe, die vom Boden der Becken verursacht wird.

**Schwarzes Steinsalz:** Das auffällig dunkle Salz aus Pakistan und Nordindien, dort "Kala namak" genannt, wird aufgrund seines speziellen, leicht rauchigen Geschmacks geschätzt.

**Kräutersalz:** Getrocknete Kräuter wie Majoran, Rosmarin oder Sellerie geben dem Salz zusätzlich Aroma.

Zu den Rezepten mit weiteren [Würzmitteln](#)...